Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień 18/10/2026 r.

Śniadanie:

Kleik z kaszy manny 300ml (GLU)
Pieczywo razowe 110g (GLU)
Margaryna MR 15g
Pasta twarogowa z natką 80g (MLE)
Polędwica drobiowa 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)
Pomidor 60g
Sałata masłowa 20g
Herbata czarna bez cukru 200ml

II śniadanie:

Polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)

Obiad:

Zupa ryżowa 400ml (SEL)
Szynka duszona w sosie 110g (GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 200g (MLE)
Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200ml

Kolacja:

Pieczywo razowe 110g (GLU)
Margaryna MR 15g
Kiełbasa krakowska 30g (GLU, MLE, SEL, GOR)
Serek naturalny 50g (MLE)
Sałata masłowa 20g
Pomidor 60g
Herbata czarna bez cukru 200ml

Posiłek nocny:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Wartość energetyczna: 1925,1kcal
Białko: 100,2g,
Tłuszcz: 53,8g, NKT: 16,5g
Węglowodany: 278,1g, Cukry: 35,5g
Błonnik: 35,7g
Sód: 3394,2mg